



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Н.И. Колесник

Приказ № 31-Д от

«16» мая 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
летнего профильного пришкольного лагеря
с дневным пребыванием
на базе МБОУ «Тумановская СОШ имени
П.А. Паршина»

Возрастная категория: с 7 -14 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд	Выход,	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ,
			г	г		
			всего	всего	воды,	ккал
День первый	Обед- 02.06					
11	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,6	5	7,6	83
61	Суп гречневый на мясном бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,53	246,52
83	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177
233	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
508	Компот из сухофруктов, витам. 65 мг	200	0,5	0	0,27	110
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
112	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
	Итого за прием:		27,12	27,08	118,86	945,32
День второй	Обед- 03.06.					
106	Огурцы свежие порционно	100	0,89	0,1	2,49	13,94
152	Суп рыбный (консервы	250	6,5	2,48	14,38	105,75
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,37	245
412	Котлета мясная	100	14,85	10,38	9,19	186,67
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
295	Лимонный напиток вит.65 мг	200	0,2	0	19,8	77
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за прием:		31,26	24,44	129,79	853,18
День третий	Обед -04.06.					
71	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	1,08	9,55	136,44
88	Суп из овощей на курином бульоне	250	6,37	10,06	8,26	157,04
202	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95
406	Куры отварные	100	18,29	18,17	43,31	410,28
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,11	43
	Итого за прием:		41,64	43,88	158,8	1292,51
День четвёртый	Обед - 05.06.					
71	Овощная нарезка (помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22
134	Рассольник ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
406	Плов из птицы	200	18,29	18,17	43,31	410,28
389	Напиток сокодержащий (абрикосовый)	200	1	0	25,6	105,6
111	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8

338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96
	ИТОГО за приём:		27,2	26,78	130,87	876,18
День пятый	Обед - 06.06					
71	Овощная нарезка (помидоры)	100	1,1	0,6	3,8	22
442	Пельмени отварные с маслом	200	24,8	39,29	46,34	588,81
349	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,5	0,07	24	99,6
420	Сосиски запеченные в тесте	100	5,86	9,95	1,35	159,8
111	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
338	Фрукты свежие (груша	100	0,6	0,46	14,7	68,26
	Итого за приём:		35,68	51,53	110,75	1043,27